



सहिद

SAHID WEEKLY साप्ताहिक

अपाङ्गता भएका
व्यक्तिहरूलाई सम्मानजनक
शब्दहरू प्रयोग गर्न सिकौं ।



नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय
सूचना विभाग

वर्ष १४, अंक २, पृष्ठ-६ ने.सं. ११३७ चौला गा. तृतीया, वि. सं. २०७४ बैशाख १ गते शुक्रबार APR. 2017 मूल्य रु. ५।-

संविधान संशोधन विधेयकमा नेमकिपाको विरोध

काठमाडौँ । नेपाल मजदुर किसान पार्टीका सांसद प्रेम सुवालले भारतको निर्देशनमा देशघाती संविधान संशोधन विधेयक संसद पेश गरेको सो विधेयकमा नेका, माओवादी प्रचण्ड सरकारले सो विधेयक फिर्ता गरी थप देशघाती संशोधन दर्ता गर्न लागेकोमा विरोध गर्नुभयो ।

संसदको समसामयिक समयमा मंगलबार बोल्दै सांसद सुवालले विदेशी भाषालाई नेपाल सरकारको कामकाजी भाषा बनाउने, बसको टिकटजस्तै अङ्गीकृत नागरिकता दिने र प्रत्येक प्रदेशबाट ८-८ जना राष्ट्रिय सभाको सदस्य निर्वाचित हुनेलाई ३-३ जना कायम गर्ने साविकको संशोधनलाई नयाँ संशोधन प्रस्तावको कायम राख्नु देशघाती नै हुने उल्लेख गर्नुभयो ।



सांसद सुवालले प्रदेश नं. २, तराई मधेसको मात्र कायम गरी संविधान जारी गरेको गल्ती भएको स्वीकार गरेकाहरूले प्रदेश नं. ४ र ५ को सीमा हेरफेर गरी प्रदेश नं. ५ लाई तराई मधेसको मात्र बनाउने संशोधन प्रस्ताव

अगाडि बढाएको देशको हितमा नभएको स्पष्ट गर्नुभयो ।

स्थानीय चुनावको लागि संविधान संशोधन आवश्यक नभएको उल्लेख गर्दै सांसद सुवालले सांसद सुविधा र थ्रेसहोल्डसहितको दलसम्बन्धी विधेयक एक मतले

पारित गरेका सत्ता पक्ष र प्रमुख प्रतिपक्षले देशघाती संविधान संशोधन विधेयक पारित गर्ने जनतामा आशंका पैदा भएको स्पष्ट गर्नुभयो ।

सांसद सुवालले देशघाती संविधान संशोधन विधेयक पारित गरी सिक्किमको लेण्डुप दोर्जेको भूमिकामा नउभिन सत्ता पक्ष र प्रमुख प्रतिपक्षका नेताहरूलाई सचेत गराउनुभयो ।

भारतीय विस्तारवादले एकएक गरी नेपाललाई आफ्नो प्रदेशसरह व्यवहार गरिरहेको उल्लेख गर्दै सांसद सुवालले यसपछि भापा, मोरङ्ग, सुनसरी, कैलाली र कञ्चनपुर जिल्ला पनि पहाडबाट अलग्ग गर्नुपर्ने संविधान संशोधन पेश हुने खतरा भएको

क्रमशः पृष्ठ ६ मा

नेमकिपाद्वारा सबै नगरमा उम्मेदवार दिने

काठमाडौँ । नेपाल मजदुर किसान पार्टी काठमाडौँ जिल्ला समितिको आयोजनामा अगुवा कार्यकर्ता भेला चन्द्रागिरी नपा वडा नं. १२ मा शनिबार सम्पन्न भयो । भेलामा पार्टीका केन्द्रीय सदस्य एवं सांसद प्रेम सुवालले पार्टीका कार्यकर्ताहरू देश र जनताको हितमा हिजो जसरी सक्रिय भएका थिए । निर्वाचनको क्रममा पनि अझ सक्रिय हुन आग्रह गर्नुभयो । वहाँले काठमाडौँका सबै नगरमा उम्मेदवारी उठाउन तयारी गर्न निर्देशन दिनुभयो ।

उहाँले गणतान्त्रिक पञ्चायतवादीहरूले गणतन्त्रमा पनि थ्रेसहोल्ड लगाएर प्रजातान्त्रिक अधिकारलाई कुण्ठित गर्न खोजेको बताउँदै पञ्चायती निरंकुश शासनको अत्याचारबाट नडराउने नेमकिपा यो थ्रेसहोल्ड (मत सीमा) अप्रजातान्त्रिकबाट

डराउने छैन भन्नुभयो ।

नेमकिपाले २०४९ बैशाख ३१ गते सर्वोच्च अदालतको आदेश पाई तत्कालीन संविधान २०४७ मा व्यवस्था गरेको थ्रेसहोल्ड बदर गरेको उहाँले स्मरण गराउनुभयो । देशका शासक दलहरू नेपाली काँग्रेस, एमाले, माओवादी केन्द्र लगायतका पार्टीहरूले देश र जनताको पैसामा ब्रह्मलुट गरेको, करोडौँ रूपैयाँ असुली पूँजीपतिहरूलाई सांसद बनाएको घटनाले यी पार्टीहरू देशविरोधी हुन् भन्नुभयो । नेमकिपाले भारतीय नाकाबन्दीको विरोधमा सडक र संसदमा आवाज उठाएपछि भारतीय नाकाबन्दी ६ महिनापछि फिर्ता लिन बाध्य भएको बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा नेमकिपाका

क्रमशः पृष्ठ ६ मा

नवौँ सहिद स्मृति कप उपत्यकाव्यापी खुला व्याडमिन्टनको फाइनल शनिबार



अजय पाण्डे

पाँगा । युवा खेलकुद समूह कीर्तिपुरद्वारा आयोजित नवौँ सहिद स्मृति कप उपत्यकाव्यापी खुला व्याडमिन्टन प्रतियोगितामा हरिसिद्धि ललितपुरसका रदिप महर्जन र श्याम महर्जनको जोडी



पुष्प खड्का

र ट्याङ्गलाफाँट कीर्तिपुरका अजय पाण्डे र पुष्प खड्काबीच अन्तिम भिडन्त हुने भएको छ ।

बिहीबार भएको खेलमा रदिप र श्यामको जोडीले चन्दन र राजमानको जोडीलाई र अजय



श्याम महर्जन

र पुस्करले सरोज मालाकार र दिनेश महर्जनको जोडीलाई पराजित गरी अन्तिम यात्रा तय गरेको हो ।

शनिबार विहान ६:३० बजे फाइनल खेल तथा पुरस्कार



रदिप महर्जन

वितरण हुनेछ ।

विजेताले १० हजार नगद र ट्रफी हात पार्नेछन् भने उपविजेताले ५ हजार र ट्रफी

क्रमशः पृष्ठ ६ मा

सिडिएसद्वारा सामान हस्तान्तरण



पाँगा । सामुदायिक विकास समाज पाँगाले लैङ्गिक उत्तरदायी सामाजिक सेवा सुदृढिकरण गर्नको लागि सामुदायिक विद्यालय र वडा कार्यालयलाई सामग्री हस्तान्तरण गरेका छन् ।

चैत्र २८ गते वडा कार्यालय ५ नं. का सचिव लक्ष्मी बहादुरमहर्जनलाई विभिन्न सामान

हस्तान्तरण गरेको थियो भने चैत्र २५ गते जनसेवा माध्यमिक विद्यालयलाई लैङ्गिक फोक्स पर्सन केला व्यवस्थापनको लागि विद्यालयका संचालन समितिका अध्यक्ष माधवलाल महर्जनलाई पनि सामग्री हस्तान्तरण गरेको थियो ।

त्यसैगरी बालकुमारी मावि भत्केपाटीलाई पनि विभिन्न सामग्री हस्तान्तरण गरेको थियो ।

नयाँ संशोधन कसको हितमा ?

दानबहादुर कपाली

सरकारले संसद सचिवालयमा पेश गरेको संविधान संशोधन प्रस्ताव मंगलबार फिर्ता लिएको छ । उक्त प्रस्तावित संविधान कुनै हालतमा पारित गर्न नसक्ने स्थिति देखिएपछि सरकारले सो प्रस्ताव फिर्ता लिएको राजनीतिक विश्लेषकहरूको ठम्याइ रहेको छ ।

संविधान संशोधन पारित नगर्न र नगराउन प्रमुख प्रतिपक्षी तथा अन्य दलहरूले सरकारलाई खबरदारी गर्दै आएका हुन् । प्रस्तावित संविधान देश र जनताको पक्षमा छैन । देशलाई अहित हुने खालको संविधान पारित होइन पेश गर्नु नै गलत थियो । ढिलो भए पनि त्यो संविधान फिर्ता

लिनु सकारात्मक पक्ष हो । यसअघि नेमकिपा, राष्ट्रिय जनमोर्चा, माले र एमालेले सो प्रस्ताव फिर्ता लिनुपर्ने माग गरेका थिए ।

संविधान संशोधन फिर्ता त लियो तर सरकारले अर्को नयाँ प्रस्ताव पेश गर्‍यो ।

पहिले पेश गरेको प्रस्तावित संविधान फिर्ता लिएको घटनाले सरकार दूरदर्शी नभएको थाहा हुन्छ । सरकारले विचार गरेर सो संविधान पेश नभएको थाहा हुन्छ । अबको संशोधन प्रस्ताव कस्तोखाले हुने हो ? त्यो पनि विचारणीय छ । अबको प्रस्तावमा मधेसी मोर्चा, एमालेको समर्थन हुने चर्चा परिचर्चा भइरहेको छ । सबैलाई चित्त बुझ्ने भनिएको त्यो प्रस्तावमा के के

संशोधनका बुँदाहरू उल्लेख छन्, ती संशोधनहरू देश र जनताको पक्षमा हुन्छ कि हुँदैन ? यदि पहिलेकै प्रस्तावलाई गोलमटोल गरेर या अलिअलि सुधारेर ल्याइन्छ भने त्यो मान्य हुने छैन । यसमा एमालेको पहिलेको अडान छोड्नु हुँदैन । अडान छोड्छ भने त्यो एमालेले विश्वासघात गरेको हुन्छ ।

सरकारले फेरि देशघात हुने खालको संशोधन प्रस्ताव पेश गर्‍यो भने पहिले र अहिलेको प्रस्तावमा के भिन्नता रहन्छ र ? त्यसको पनि व्यापक विरोध भएपछि कुनै दोस्रो संविधान संशोधन फिर्ता लिएजस्तै फिर्ता लिन बाध्य हुने त होइन ? सबैलाई चित्त बुझ्ने खालको संविधान संशोधन पेश हुनेछैन, गरिने छैन ।

टोखा नगर कार्यालय उद्घाटन

टोखा । नेपाल मजदुर किसान पार्टी टोखा नगर समितिको कार्यालयको उद्घाटन केन्द्रीय सचिव सुनिल प्रजापतिले वडा नं. २ स्थित नगर कार्यालयको बोर्ड उघारी गर्नुभयो ।

त्यस अवसरमा वहाँले पार्टी स्थापनाको इतिहासबारे प्रष्ट पार्नुभयो । जनताको हितमा काम गरेकोले शासक दलहरू डराएर थ्रेसहोल्ड विधेयक पारित गरेको बताउँदै पारित थ्रेसहोल्डबाट नेमकिपालाई कुनै तुक नलाग्ने बताउनु भयो । शासक दलहरूमा कुनै योजना नभएकोले भारतको इसारामा नाँचेको बताउँदै जनविरोधी शासक दलहरू विरुद्ध संघर्ष गर्नुपर्ने बताउनुभयो ।

काठमाडौँ जिल्ला सचिव राजवीर ढंगालले शासक दलहरू विचार र सिद्धान्तको पार्टी



नभई भीडको पार्टी हो भन्नु भयो ।

टोखा नगर समितिका अध्यक्ष कृष्णमान श्रेष्ठको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा वीर बहादुर ढंगोल, शैलेश ढंगोलले पनि बोल्नुभएको

थियो ।

त्यसै अवसरमा वडा नं. २ पार्टी कार्यालय चण्डेश्वरीमा र वडा नं. ३ सरस्वतीस्थित वडा कार्यालयको उद्घाटन पनि प्रमुख अतिथि सुनिल प्रजापतिले गर्नुभएको थियो ।

ऐतिहासिक जनअन्दोलन २०८६ चैत्र २० गते शहादत अमर सहिद

लनबहादुर महर्जन
वि.सं. २००६ माघहिराकाजी महर्जन
वि.सं. २०१७ माघराजमान माली
वि.सं. २०२५ मंसिरराजेन्द्र महर्जन
वि.सं. २०३० चैत

सहिद साप्ताहिक

वर्ष १४, अंक २, २०७४ बैशाख १ गते शुक्रबार

शंखापुर प्रकाशन समूहको लागि

सम्पादक/प्रकाशक: नारायण महर्जन

कम्प्यूटर टाइप/सेटिङ्ग: सहिद डेक्सटप

सम्पर्क कार्यालय: जहुँ हिटी युवा क्लब - ११

पाँगा, कीर्तिपुर, फोन नं. ४३३०५८३, ९८४१४३६०२२

E-mail:- kipushahid@hotmail.com

kipushahid@gmail.com

www.kipushahid.blogspot.com

मुद्रण : शर्मिला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाडौं

सम्पादकीय...

नयाँ वर्ष निर्वाचनमय वर्ष

देशमा १९ वर्षपछि स्थानीय निर्वाचन हुँदैछ। यही २०७४ साल नयाँ वर्षको महिना बैशाख ३१ गते निर्वाचनको तिथि घोषणा भैसकेको छ।

तिथि घोषणासँगै देशभर चुनावी तयारी सुरु भैसकेको छ। यही वर्षको माघ ७ गतेभित्र प्रदेशको निर्वाचन र व्यवस्थापिका संसदको निर्वाचन गरिसक्नुपर्ने संवैधानिक बाध्यता छ। यसर्थ यो वर्ष निर्वाचनमय वर्ष हुने देखिन्छ।

स्थानीय निर्वाचन लगत्तै प्रदेशको निर्वाचनको तयारी र तिथि घोषणा गर्न हतार हुनेछ भने संसदको पनि।

संवैधानिक निकाय तीन तहको निर्वाचित जनप्रतिनिधिको अभावले देशमा विकास नभएको सबैले मनन गरेका छन्। संविधान सभा २०७० का निर्वाचित सभासदलाई संसद सदस्यमा परिणत गरेपनि विकास बजेट फ्रिज भएको सबैले देखेको र भोगेका छन्।

अब नजिकिदै आइरहेको स्थानीय निर्वाचनमा तपाईं हाम्रो मत कसलाई दिने सोच्ने बेला भएको छ। स्थानीय तहको निर्वाचित प्रमुखको अधिकार स्थानीय प्रधानमन्त्री सरह दिएको छ। स्थानीय तहलाई दिएको २२ वटा अधिकार प्रयोग गर्न पाउनेछन्।

तसर्थ यो निर्वाचनलाई मतदाता र राजनैतिक दलले हलुका ढंगले सोच्नु हुँदैन।

मतदाता सचेत भयौं र विवेकशील भयो भने राम्रो उम्मेदवार निर्वाचित हुन सक्छ

मतदाताले १९ वर्षदेखि हालसम्मको स्थानीयदेखि केन्द्रसम्मको मूल्याङ्कन गर्ने पर्दछ।

दलीय स्थानीय भनेको केन्द्रीय अन्तर्गत कार्यान्वयन हुनेछ यो सैद्धान्तिक धर्म हो। केन्द्रको राजनैतिक दलको गतिविधिले जनता वाक्क दिक्क छन्। वितुष्णा भएका छन्। अब यो स्थानीयमा त्यस्तै पाराकालाई जिताउने भुल नगरौं। केन्द्रमा बसेर पनि गर्न नसक्ने हिजो स्थानीय निकायमा बसेर पनि काम गर्न नसक्नेलाई त अब चिन्ने पर्दछ। नत्र हामी फेरि ठगिने छौं।

यो नयाँ वर्षमा सम्पूर्ण न्यायप्रेमी, परिवर्तनकारी मतदाता लगायत नेपाली जनता, सहिद साप्ताहिकका शुभचिन्तक अन्य सबैलाई शुभकामना दिन चाहन्छु।

परम्परागत घर पुनर्निर्माण तथा संरक्षण

प्रस्तावना

२०७२ साल बैशाख १२ को महाभूकम्प र त्यसपछिका सयौं ठूला तथा साना परकम्पहरूले देशमा ठूलो जनघनको क्षति भएको छ। यसले हजारौं घरहरू भत्काए भने अरू हजारौं घरहरू चर्काएर बस्न अयोग्य बनाइदिए। कुनै ठाउँका बस्तीहरू भूकम्पको अधिकतम प्रभावका कारण घरमा बसोबास गर्न बिल्कुलै असम्भव भएकोले वर्षौं दिनसम्म मानिसहरू अस्थायी टहरामा कष्टमय जीवन व्यतित गर्न बाध्य भए। यसरी भूकम्पले क्षतिग्रस्त बनाएका बस्तीहरू मध्ये कीनपाको वडा नं. ९, १०, ११ र १२ मा अवस्थित उच्च जनघनत्वको बसोबास भएको पाँगा बस्तीमा १८ जनाको निधन तथा ६०० घर क्षति भएका छन्।

यस भूकम्प र परकम्पहरूले कयौं साँस्कृतिक महत्व बोकेका घरहरूलाई बिनाश गरिदिएका छन्। नेवारी मौलिक संस्कृति भल्काउने परम्परागत घरहरू भत्किनाले सजीव साँस्कृतिक सम्पदाले भरिपूर्ण एउटा सुन्दर बस्ती करिव समाप्त भएको जस्तो लाग्दछ। पश्चिमी मुलुकहरूमा परम्परागत संस्कृतिको संरक्षण गर्ने चेतना र जागरण बढ्दै गएको छ भने हाम्रो देशमा परम्परागत संस्कृति तीव्रगतीमा लोप हुँदै गइरहेको छ। देशमा तथा हाम्रो बस्ती पाँगामा लोप हुँदै गइरहेको संस्कृतिलाई मध्येनजर गर्दै र यसको विपरित पाश्चात्य संस्कृतिमा संस्कृतिको तथा साँस्कृतिक महत्व समेटिएका स्थलहरूको जगेर्ना गर्ने बढ्दो सोच तथा क्रमलाई मध्येनजर गर्दै आफ्नो गाउँ ठाउँको पहिचान तथा महत्वलाई कायम राख्न तथा यी मौलिकपनाले धनी साँस्कृतिक महत्व बोकेका सौन्दर्यताले भरिपूर्ण सुन्दर बस्ती तथा घरहरूलाई जगेर्ना तथा संरक्षण गर्नका लागि हामीले तत्काल कदम चाल्नु आजको अपरिहार्य माग बनेको छ। अहिलेको सोचनीय तथा चासोको समसामयिक विषय के बनेको छ भने यी हजारौं विनाश भएका घरहरूको पुनर्निर्माणपछि हाम्रो गाउँ तथा शहरको स्वरूप कस्तो हुने हो, सौन्दर्यले भरिपूर्ण मौलिकपन पहिचान दिने अर्थात् अस्तित्वहिन पहिचान दिने। आफ्नो पहिचान युक्त बस्तीलाई जगेर्ना गर्न सकेन भने अथवा साँस्कृतिक महत्वलाई बिर्सेर पुनर्निर्माण गर्ने हो भने त्यो बस्ती एउटा अस्तित्वहिन अन्य कुनै साधारण बस्तीसँग भिन्न नदेख्ने बस्ती बन्ने छ। तसर्थ भूकम्प पछिका यी साँस्कृतिक महत्व बोकेका घरहरूको पुनर्निर्माणलाई साँस्कृतिक महत्वका साथ नै निर्माण सम्पन्न गर्नु राष्ट्र तथा स्थानीय बासिन्दाहरूको कर्तव्य हुनेछ। स्मरण रहोस् गत दुई दशकभन्दा केही समय अगाडिदेखि देशका विभिन्न ठूला तथा साना शहरी क्षेत्र लगायत गाउँहरूमा समेत विशेष गरी काठमाडौं उपत्यकामा तीव्रगतिमा बढ्दै गइरहेको निर्माणले पौराणिक महत्व तथा विशेषतालाई बिर्सदै गइरहेको छ। हाम्रो पाँगाबस्ती पनि यस कार्यबाट अलग छैन र यहाँ पनि यो क्रम तथा सिलसिला जारी नै छ।

भूकम्पपछि यी घरहरूलाई जगेर्नागर्नका लागि

स्थानीय संघसंस्थाहरूले समयसमयमा चेतनामूलक कार्यक्रम तथा बहसगरेतापनि र राष्ट्रिय तथा स्थानीय पत्रपत्रिकाहरूले लेखहरूबाट जनमानसमा चेतना दिने र प्रोत्साहित गर्ने प्रयास गरेतापनि अपेक्षा गरे अनुसारको सकारात्मक परीणामप्राप्त गर्न सकेको छैन।

बैशाख १२ को भूकम्प र त्यस पछिका शक्तिशाली परकम्पहरू वर्षदिन र केही महिना बितेर गएका छन् र अझै पनि परकम्पहरू रोकिए जस्तो लाग्दैनन्। निरन्तर परकम्प, भारतीय नाकाबन्दीको कारणले भएको निर्माण सामग्रीको अभाव, सरकारी तहबाट निर्माण तथा पुनर्निर्माण सम्बन्धी नयाँ नीति नियमहरू तय हुन ढिलाई र अस्पष्टता, सरकारी राहतको ढिलाइ तथा अन्य विविध कारणले निर्माण कार्य स्वभाविक रूपमा ढिलाइ हुन गइ सोचे अनुसार अगाडि बढ्न नसकेको अवस्था सबैलाई अवगतै छ। अब पुनर्निर्माण कार्य थालनी हुनलागेको छ र सँगसँगै निर्माण सम्बन्धी मौलिकपनाको चेतना जगाउने र प्रोत्साहन गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिइरह्न पनि जरुरी छ। तसर्थ हाम्रो पाँगाको मौलिकताले भरिपूर्ण परम्परागत नेवारी घरहरू संरक्षण र सम्बर्धन गर्नका लागि पहल गर्ने तथा टेवा दिने उद्देश्यका साथ ग्लोबलरनर तथा ईप्री डस्वीडेन र पाँगा विकास सरोकार केन्द्रको पहलमा पाँगाको पुराना बस्तीका मूल बाटोमा पर्ने मुख्यमुख्य टोलका विशेष गरी टोलका बिचमा पर्ने र आर्थिक सहयोग आवश्यक भएका घरपरिवारलाई (एक टोल एक परिवार) केही आर्थिक सहयोग प्रदान गर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ।

उद्देश्य

१) यो योजना भूकम्प पश्चात् पाँगाको नेवारी साँस्कृतिक महत्व बोकेका परम्परागत घरहरू जगेर्ना गर्न एक स्वच्छ र प्रष्ट उद्देश्यकासाथ संचालन गरिएकोले यसको मुख्य उद्देश्य नेवारी पौराणिक घरहरू संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्ने लगायत नेवार समुदायलाई आफ्नो परम्परागत घरहरू जगेर्ना गर्ने काममा चेतना दिने र अभिप्रेरित गर्ने हुनेछ।

२) यो सहयोग तथा अभियानको उद्देश्य परम्परागत घरहरू जगेर्ना गर्नलाई दिइने आर्थिक सहयोग भन्दा पनि यसको मुख्य उद्देश्य यी घरहरू जगेर्ना गर्न साँस्कृतिक तथा नैतिक सहयोग रहने छ अर्थात् भूकम्प पीडितहरूलाई आर्थिक सहयोग भन्दा पनि नेवारी परम्परागत घरहरूलाई जगेर्ना गर्ने नैतिक सहयोग हुनेछ।

३) पाँगाको पुरानो बस्तीका मूल बाटोमा पर्ने मुख्य मुख्य टोलका केन्द्रमा अवस्थित घरहरूलाई केही आर्थिक सहयोग प्रदान गरि एक टोल एक परम्परागत शैलीको नमूना घर बनाउन लगाई यस नमूनाबाट अरूलाई पनि परम्परागत शैलीका घर निर्माणमा प्रेरित गर्न, यसको महत्व बुझाउन, जगेर्नाको चेतना जगाउन र अन्ततः पूर्ण बस्ती नै पूर्णतया परम्परागत शैलीमा पुनर्जागरण गर्ने।

तसर्थ यसको तत्कालीन उद्देश्य मुख्य मुख्य टोलहरूमा एउटा एउटा नमूना नेवारी परम्परागत घर बनाउन सहयोग दिने भनिँएतापनि दीर्घकालीन तथा

मुख्य उद्देश्य भने पाँगामा क्षति भएका सम्पूर्ण घरहरूको पुनर्निर्माण, वर्तमान समयमा भइरहेको निर्माण र पुनर्निर्माण तथा भविष्यमा हुने निर्माणको साथै देशको कुनै पनि ठाउँमा निर्माण हुने नेवारी परम्परागत घर निर्माणमा पुनर्जागरण ल्याउने हुनेछ।

सहयोग पाउने व्यक्ति वा परिवारको भूमिका

यो सहयोग प्राप्त गर्ने व्यक्तिले यसलाई आर्थिक सहयोगको रूपमा मात्र नलिई नेवारी परम्परागत घरहरू जगेर्ना गर्नमा अभिप्रेरित र हौसला दिने एक सचेत व्यक्ति वा परिवारको हैसियतले मौलिक तथा साँस्कृतिक महत्वका पौराणिक घरहरूलाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गरी समाजमा योगदान गर्ने सोच विचार तथा उद्देश्यले पनि लिनुपर्ने छ। यस कार्य तथा उद्देश्यमा योगदान गर्न आफू प्रेरित भै अरूलाई पनि प्रेरित गर्ने सोचले यस कार्यलाई सफल गर्न समेत मद्दत गर्नु पर्नेछ। सहयोग प्राप्त गर्ने व्यक्ति वा परिवार मात्र सहयोगको उपभोग गर्ने पात्र नभई साँस्कृतिक रूपले सचेत तथा जिम्मेदार नागरिक हुन जरुरी छ। यो सीमित सहयोग प्राप्त गरेर घर पुनर्निर्माण गर्ने व्यक्तिलाई समाजको र देशको साँस्कृतिक संरक्षणमा योगदान गर्ने सचेत नागरिकको रूपमा लिइने छ। नमूना घर पुनर्निर्माण गर्ने व्यक्ति तथा परिवारले आफ्नो घर पुनर्निर्माण गर्दा नेवारी परम्परा, संस्कृति, कला कौशलता र सौन्दर्यतालाई ध्यानमा राखी पुनर्निर्माण गरी यस्ता नमूना घरहरूबाट समाजमा थप नेवारी परम्परागत घरहरू बन्न प्रेरणा दिने तथा प्रभाव पार्ने भूमिका निभाउनु पर्नेछ। तसर्थ उसले पाउने यो आर्थिक सहयोग उसले माथि उल्लेखित उद्देश्यहरू प्राप्त गर्न मद्दत गरिदिए बापत पाउने उपहार हुनेछ।

घरको अवस्थिति

१) टोलको मूल चोक तथा मूल बाटोको बीचको भाग

२) योगदान रकम सीमित भएकोले पाँगाको मुख्य मुख्य टोलको एक घरलाई मात्र योगदान दिइने छ। मुख्य अर्थात् विशेषतः टोल भन्नाले पाँगाको गढपखालभित्र पर्ने अर्थात् जात्रा तथा चाडपर्वमा बाजागाजा तथा खट लगिने टोलहरू हुनेछ। टोलहरू: धुसी, लाछी, महावो, लखु, ढोकाफल, दथल, देउखेल, याकछें, सिकुछें, भुजिन्द, टुँचाखेल, पाहु, ढोकासी।

सहयोग पाउनेको लागि चाहिने आधार तथा शर्तहरू

नियम १:-

(क) घरअगाडि वा वरिपरि देखिने भागहरू (दायाँ, बायाँ, पछाडि) अनिवार्य इट्टाको सजावटले भल्किनु पर्नेछ अर्थात् प्लास्टर गर्न पाइने छैन।

(ख) झ्याल तथा ढोकाहरू अनिवार्य रूपले काठको हुनुपर्ने छ।

(ग) भूकम्प प्रतिरोधात्मक गर्नका लागि पिलर, बिम, तथा ढलानयुक्त संरचना वा अन्य भूकम्प प्रतिरोधात्मक प्रविधि अपनाउन सक्ने छ।

(घ) ईट्टा बीचका किनारा ईट्टाका सतहभन्दा हल्का दब्जुपर्नेछ।

(ङ) छाना तथा टपहरूमा टायल (

आएपा) लगाउनु पर्ने अथवा प्लास्टरगरेर टायलको डिजाइन निकाल्नुपर्नेछ।

(च) नेवारी परम्परा भल्काउने पुरानो शैलीको घर हुनुपर्ने तथा नेवारीपना भल्काउने संशोधित शैलीको घर पनि हुनसक्नेछ।

(छ) अनिवार्य रूपमा भूकम्पपीडित हुनुपर्नेछ।

(ज) आर्थिक अवस्था कमजोर भएकोलाई प्राथमिकता दिइने छ।

(झ) घरको उचाइ, वरन्डा राख्ने सवाललगायत अन्य निर्माण सम्बन्धी कार्यहरू नगरपालिकाको नक्सापासको नियम अनुसार हुनुपर्ने छ।

नियम २:-

(क) सकेसम्म लोकल ईट्टा नै प्रयोग गर्ने, चाँडैनिज तथा डाँछी ईट्टा पनि प्रयोग गर्न सकिने छ र पिलर र बिमको भाग ईट्टाले सजाएर छोप्नुपर्ने छ।

(ख) भित्री बनावट सकेसम्म नेवारी शैलीको हुनुपर्ने अथवा समयको माग अनुसार आफ्नो अनुकूलतासँग मेल खाने पनि बनाउन सक्ने छ।

(ग) सकेसम्म काठको भ्याङ्ग राख्नु पर्ने तथा त्यसको विकल्पमा ढलानको भ्याङ्ग पनि राख्न सक्ने छ।

(घ) ठूला साइजका झ्यालहरू भन्दा मझौला साइजका झ्यालहरूलाई प्राथमिकता दिनुपर्नेछ। कोठाहरूमा प्रकाशको लागि झ्यालहरूको संख्या बढाउने र सिसा प्रयोग गर्न सकिने छ।

(ङ) झ्यालको करिब एकतिहाइ तल्लो भाग बुट्टा कुँडिएको काठमा फलेकहरूले सजाउन सकिने छ।

(च) झ्याल र ढोकाहरूमा सकेसम्म बुट्टा कुँडिएको हुनुपर्ने छ।

(छ) सकेसम्म सटरको स्ट्रामा नेवारी शैलीको पसल कवल राख्नुपर्ने छ।

(ज) गाढोको बाहिरी भागमा ठाउँठाउँमा मसिना खालका भंगेरा प्वालहरू राख्नु पर्नेछ।

(झ) सकेसम्म छानाको अगाडिको भागलाई स्लोप डिजाइन गरी भिँगट्टी छाना निकालेर माकल प्वाल राख्नु पर्ने छ।

(ञ) टपमुनि सकेसम्म टुँडाल प्रयोग गर्नुपर्ने छ।

नियम ३:-

(क) निवेदकहरूबाट निवेदन प्राप्त भईसकेपछि निवेदकको निवेदनमाथि वैधानिकता सम्बन्धी छलफल गरी वैधानिक निवेदनको छनोटपछि उक्त निवेदकलाई पाँगा विकास सरोकार केन्द्रले पत्राचार गरी जानकारी दिइनेछ।

(ख) निवेदन छनोट भएको मितिबाट ६ महिनादेखि एक वर्षभित्रमा दुई तल्लाको संरचना तयार र गाढो बनाइसकेपछि मात्र एकमुष्ट रु. ६०,०००/- प्रदान गरिनेछ।

(ग) योगदान रकम आवश्यक भएको र परम्परागत शैलीमा पुनर्निर्माण गर्ने ईच्छा भएको व्यक्तिले पाँगा विकास सरोकार केन्द्रले तय गरिएको द्विपक्षीय सहमति पत्रमा हस्ताक्षर गरी सहमत जनाउनु पर्नेछ।

(घ) पाँगा विकास सरोकार केन्द्रका प्रतिनिधिहरूले समय समयमा पुनर्निर्माण अनुगमन गरिने छ।

(ङ) माथि उल्लेखित नियम बाहेक बाँकी अन्य नियम सम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाँगा विकास सरोकार केन्द्रमा निहित हुनेछ।

प्रस्तावक : ग्लोबलरनर तथा इंग्रिड स्वीडेन र पाँगा विकास सरोकार केन्द्र

स्थानीय उम्मेदवार छान्दा विचार गरौं, नत्र जनताले दुःख पाउँछन्

– बालानन्द पौडेल

मुलुक स्थानीय चुनावमा होमिएको छ । दलहरूमा घोषणापत्र बनाउनेदेखि उम्मेदवार छान्न लागेका छन् । तर, स्थानीय तहको काम कर्तव्य अधिकार के के हुन् भनेर न जनतालाई बुझाइएको छ, न त बुझाउने योजना नै छ । हिजोका गाविस र अहिलेको गाउँपालिकामा के भेद भन्ने प्रश्न धेरै मतदातामा मात्र होइन, उम्मेदवारका दावेदारहरूमै देखिएको छ ।

ठूलो माथापच्चिसीका बीच स्थानीय तह खाका कोर्नुभयो । तपाईंहरूले बनाउने खोजेको जस्तो स्थानीय तह बन्यो त ?

हामीले संविधानले गाउँपालिका र नगरपालिकालाई के प्रयोजनका लागि बन्दोबस्त गर्यो ? यसको भूमिका र गर्नुपर्ने काम के हो ? यसको अधिकार केके छन् र के सेवा दिन्छ ? राजनीतिक, प्रशासनिक संरचना कस्तो बन्छ ? भन्ने कुराहरूलाई विचार गरेर संख्या र सिमाना निर्धारण गरेका छौं ।

संविधानले राज्यको मूल संरचना तीन तह-संघ, प्रदेश र स्थानीय तहको हुनेछ भनेर भन्यो । यो तीन तहले राज्यशक्तिको प्रयोग गर्छ, यो राज्यशक्ति भनेको कार्यकारी, विधायिकी र न्यायिक अधिकार हो भनेर परिभाषित गरेको छ । त्यसैले यो स्थानीय सरकारहरूले तिनैवटा अधिकार प्रयोग गर्छन् ।

राज्य शक्तिको प्रयोग गर्ने स्थानीय सरकारमा कस्तो राजनीतिक निर्वाचित संरचना छ भनेर हामीले संविधान हेर्छौं । त्यहाँ के छ भन्दा एउटा गाउँपालिकामा अध्यक्ष र उपाध्यक्ष हुन्छन् । प्रत्येक वडामा वडाध्यक्षसहित ५ सदस्य हुन्छन् । एउटा गाउँपालिकामा गाउँसभा हुन्छ, जसमा वडा अध्यक्षहरू स्वतः सदस्य हुन्छन् । वडा सदस्यहरूबाट चारजना महिला र दुईजना दलित महिला गाउँपालिकामा आउँछन् । नगरसभामा भने ५ महिला र ३ दलित तथा अल्पसंख्यक आउँछ भनेर भनिएको छ ।

यहाँ बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने, अहिले बानेश्वरमा बसेर कानुन बनाउने काम प्रत्येक गाउँ वा नगरसभामा हुन्छ । केके विषयमा कानुन बनाउन सक्छन् भनेर संविधानको अनुसूची ८ र ९ मा प्रस्ट लेखिएको छ ।

केन्द्रमा प्रधानमन्त्री, सभामुख र प्रधानन्यायाधीश फरक फरक व्यक्ति हुन्छ । तर, स्थानीय तहको प्रमुख गाउँसभाको प्रमुखको हैसियतले सभामुख पनि हो । प्रधानमन्त्री हो, गाउँकार्यपालिकाको हैसियतले । उसले स्थानीय अदालतसहित न्यायिक निरूपणको पनि काम गर्छ । यसैले यो केन्द्रीय सरकार चुन्नुभन्दा पनि जिम्मेवार नेतृत्व आउनुपर्छ ।

अर्को यसले कार्यकारिणी

काम गर्छ । बजेट बनाउँछ, प्राथमिकीकरण गर्छ, कार्यान्वयन गर्छ, कर्मचारीको बन्दोबस्त गर्छ, स्रोत जुटाउँछ, घाटा बजेट भए परिपूर्ति गर्ने बन्दोबस्त गर्छ ।

न्यायिक काम पनि गर्छ । उपाध्यक्षको नेतृत्वमा तीन सदस्यीय न्यायिक समिति बन्नेछ, जसले विवाद मिलाउनेसहित न्यायिक काम दिइएको छ । साथै संविधानको अनुसूची ८ मा स्थानीय अदालतको पनि व्यवस्था गरिएको छ । भनेको अदालत पनि स्थानीय तहमा नै हुनेछ ।

भन्न त संविधानको धारा ५६ को उपधारा ६ मा तीनवटै सरकारले पालना गर्नु पर्ने १४ वटा सिद्धान्तहरूमा शक्ति सन्तुलन र पृथकीकरण पनि छ । तर, स्थानीय तहको सरकारको बन्दोबस्त गर्दा विधायकी, कार्यकरिणी र न्यायिक काम गर्छन् भनिएको छ अर्थात् गाउँ र नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख विधायकी काम गर्ने गाउँसभाको प्रमुख र उपप्रमुख पनि हुन्छन् । साथै उपप्रमुख त न्यायिक समितिको पनि प्रमुख हो । त्यसैले गाउँ र नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखले गर्ने काम भनेको अहिले केन्द्रमा भएको प्रधानमन्त्रीभन्दा पनि ठूलो काम हो ।

तर, दलहरूको बुझाइ अझै पनि हिजोको गाविस वा नगरपालिकाको हो जस्तो देखिन्छ होइन ?

यही कुरा बुझाउन हामीलाई गाह्रो भयो । सुरुसुरुमा हामीले यसोभन्दा मान्छेहरूले के भनेको होला भने । त्यसपछि हामीले गल्ती बुझ्यौं कि भनेर संविधान दोहोर्‍याएर पढ्यौं । हामीले त्यही बुझ्यौं । अहिले भने दलहरूले बुझ्न थाल्नुभएको छ, प्रधानमन्त्रीले बेलाबेला सिंहदरबार गाउँमा पठाएको हो भन्नुभएको छ । सिंहदरबारले जे काम गर्छ, त्यो गाउँमा गएकै हो । तर, हिजोको गाविसकै चस्माबाट हेर्ने हाम्रो मनोवृत्ति अझै पनि छ ।

हिजो राज्य पुनर्संरचना गर्दा पनि धेरै बहस संस्थामा भयो । अहिले स्थानीय तहमा दलहरूको जोड संस्था पुगेन भन्ने नै बढी रह्यो । स्थानीय तहको अधिकार के छ भन्नेदेखि कार्यान्वयन कसरी गर्ने भन्नेमा बहस र छलफल गरेको देखिएन । यसले समस्या पो आउँछ कि ?

एकदमै महत्त्वपूर्ण प्रश्न गर्नुभो । हामीले अहिले नै राजनीतिक पार्टीहरूलाई आग्रह गर्नुपर्छ कि त्यो त्यति हल्का हिसाबले नलिऔं । स्थानीय तह भनेको तीनवटा सरकारमध्ये पनि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सरकार हो । कसरी ?

किनभने सिंहदरबारको सरकारसँग जनताको सम्बन्ध अप्रत्यक्षमात्र छ । अप्रत्यक्ष कर नै

उठाएर शासन गरिरहेका छौं, त्यसैले धेरै प्रश्न गरेका छैनन् सिंहदरबारलाई । जब यो स्थानीय तहमा सरकारहरू चल्न थाल्छन्, जनता विस्तारै बुझ्छन् र प्रश्न गर्न थाल्छन् । त्यसले प्रदेश र केन्द्रभन्दा पनि बढी जवाफदेही हुनुपर्छ स्थानीय सरकारहरू भन्न सक्छु म । हामीले राजनीतिक दलहरूलाई भन्नुपर्छ कि अहिले नै यसको गहनतालाई विचार गरौं ताकि पछि पछुताउनुपर्ने अवस्था नआओस् ।

उसो भए दलहरूले अब उम्मेदवार छनोट गर्दा पनि धेरै सचेत हुनुपर्ने रहेछ ?

मैले अघि नै भनें कि गाउँपालिका र नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखले गर्ने काम भनेको अहिले केन्द्रमा भएको प्रधानमन्त्रीभन्दा पनि ठूलो काम हो ।

यहाँ (केन्द्र) मा त प्रधानमन्त्री, सभामुख र प्रधानन्यायाधीश त फरक-फरक व्यक्ति हुन्छ । तर, स्थानीय तहको प्रमुख गाउँसभाको प्रमुखको हैसियतले सभामुख पनि हो । प्रधानमन्त्री हो, गाउँकार्यपालिकाको हैसियतले । उसले स्थानीय अदालतसहित न्यायिक निरूपणको पनि काम गर्छ । यसैले यो केन्द्रीय सरकार चुन्नुभन्दा पनि जिम्मेवार नेतृत्व आउनुपर्ने देखिन्छ ।

यसमा केके कुरामा ध्यान दिन जरुरी छ दलहरूले ?

हामीले हेर्दा उसमा राजनीतिक सुक्ष्मबुद्धि त हुनुपर्छ नै । पार्टीको घोषणा पत्र के हो ? कसरी सरकार चलाउन चाहन्छ ? ५ वर्षसम्म आफ्नो गाउँपालिका र नगरपालिकालाई कसरी चलाउन चाहन्छ, त्यसको स्पष्ट खाका दिइसक्नुपर्छ ।

ऊ विधायक पनि हो, कानुन बनाउनेसहितका प्रक्रियालाई अगाडि लैजान सक्ने हुनुपर्छ । इमानदारिता हुनुपर्छ । कार्यकारिणी क्षमता पनि चाहिन्छ । उसले केन्द्र र प्रदेश सरकारसँग नेगोसिएसन गर्नुपर्ने हुन्छ । वितीय हस्तान्तरणका लागि आफ्नो दाबी सशक्त ढंगले प्रस्तुत गर्न सक्नुपर्छ । घाटा बजेट पेश गर्नुपर्ने होला, ऋण लिनुपर्ने होला । यति धेरै काम गर्नुपर्ने भएकोले दलहरूले उम्मेदवार छनोट गर्दा यो पदको गहनता र महत्त्वलाई विचार गर्नुपर्छ ।

म के भन्न चाहन्छु भने यदि पार्टीहरूले उसलाई सामान्य ठानेर गल्ती गर्यो भने उम्मेदवारले त दुःख पाउँछ पाउँछ, त्यहाँका जनता र सिङ्गो पार्टीलाई पनि घाटा लाग्छ । किनभने यो जनताको सबैभन्दा नजिकको सरकार हो । जस्तो भनौं न, एनसेलले लाभ कर तिर्यो कि तिरैन, गाउँका जनतालाई त्यति धेरै चासो छैन । यहाँहरू जस्ता मिडियाका साथीहरूले उठाइदिनुभएको छ र,

सरकारलाई निकै गाह्रो परिरहेको छ । त्यो त भोलि घरदैलोको सरकार हो । घर अगाडिको बाटो बनेन, बच्चा पढ्ने स्कूलमा बदमासी गर्यो, स्वास्थ्य चौकीमा डाक्टर नै भएन भन्ने अवस्था आउँछ ।

अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा, यो विधि बसाउने बेला हो । आज हामीले जस्तो विधि बसाल्छौं, भोलि आउनेले त्यही विरासत पछ्याउने सम्भावना बढी रहन्छ । त्यसैले यो चुनाव अझ बढी जटिल छ, यसलाई पार्टीहरूले आत्मसात गर्न जरुरी छ ।

त्यो सम्भावना दलहरूमा देखिन्छ त ?

राजनीतिक पार्टीहरूले आ-आफ्नो हिसाबले अध्ययन गरिरहनुभएको होला भन्ने ठान्छु म । एउटा कुरा चाहिँ के भन्न जरुरी देख्छु भने राजनीतिक पार्टीहरूले पनि संविधानको अध्ययनको राम्रोसँग गरौं । हामी पनि पढ्दै छौं, त्यसले परिकल्पना गरेको सरकारबारे सबैको साझा बुझाइ बन्दो भने अगाडि लैजान सकिन्छ । यो गम्भीरता दलहरूमा आइसकेको हो कि जस्तो देखिन्छ ।

दलहरूलाई अध्ययन गरौं त भन्नु भो । आम जनतालाई चाहिँ हिजोको गाविस नगरपालिका र अहिलेको गाउँपालिका नगरपालिकामा के फरक छ भनेर बुझाइएको छ ?

वास्तवमा यो जनतामा पुगेको छैन । यो पुनर्संरचना गर्दा गर्दा हामीले संविधान पढ्यौं, त्यसमा भएको बन्दोबस्तहरू केलायौं र त्यसलाई राजनीतिक पार्टीहरूसामु राख्यौं । त्यहाँको साक्षरता दर पनि संविधानको बारेमा ज्यादै कम भएको अनुभूति छ मलाई । जनतामा मास कम्युनिकेसनको माध्यमबाट जति भएको होला, त्यही हो । राजनीतिक प्रक्रियाबाट जुन बुझाइ बन्नुपर्ने हो, त्यसमा दलहरू निकै पछाडि छन् । तर, अब हामीसँग समय धेरै छैन । चुनाव अगाडि नै यो कुराहरूलाई जनतामाझ लैजान सकियो भने कसलाई र कसरी भोट दिने भन्ने निर्णय गर्न सजिलो हुन्छ । यो काम तपाईं वा मैले चाहेर पनि गर्न गाह्रो छ । राजनीतिक दलहरूको त देशभर नै आ-आफ्नो नेटवर्क छ, उहाँहरूले नै जनतामाझ लैजानुपर्छ ।

तपाईंको नजरमा चाहिँ स्थानीय तहहरू के हुन् ? यसलाई विकासको एजेन्ट भन्न मिल्छ ?

स्थानीय तहमा अधिकार दिएर देश बिग्रिएको मैले कहीं देखेको छैन । बरु बढी चुस्त, जवाफदेही, पारदर्शी हुनसक्छ किनकि जनताको नजिक छौं ।

एकदमै ठीक भन्नु भो

। सर्भिस डेलिभरी गर्ने, विकासलाई अगाडि लैजाने, म्यानेज गर्ने युनिट हो । यसरी हेर्दा विकासको युनिटभन्दा हुन्छ ।

किनकि संविधानले १२ सम्मको शिक्षादेखि स्वास्थ्यदेखि ग्रामीण सडक बनाउने अधिकार स्थानीय तहलाई नै दिएको छ । भनेको, जनताको जीवनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने गरी सेवा प्रवाह गर्ने, पूर्वाधार बनाउने काम स्थानीय सरकारलाई नै भएकोले यसलाई विकासको युनिट बनाउनुपर्छ ।

हामीले संख्या तोकै गर्दा देशभर कतिवटा व्यवस्थित सहर, बस्तीहरू होलान् भन्दा ५११ जतिको संख्या आएको थियो । अब साढे ७ सय भएको छ । हिजोका गाउँ विकास समितिहरूको सिंहदरबारको सेवा दिने एउटा सर्भिस सेन्टरमात्र थियो । सिंहदरबारप्रति जवाफदेही हुँदै सिंहदरबारको प्राथमिकीकरण, सिंहदरबारको योजना, सिंहदरबारको बजेट बिन्यासको फ्रेमवर्कमा बसेर सिंहदरबारप्रति जवाफदेही हुने सेवा दिने युनिट थियो । आफै गर्भन गर्ने युनिट थिएन । तर, अब को गाउँ र नगरपालिका संविधानको अनुसूची ८ र ९ ले दिएको विषयमा शासन गर्ने युनिट हो ।

स्थानीय तहलाई धेरै अधिकार भयो । घाब्जै सक्दैन भन्ने मत पनि बेलाबेला सुनिन्छ नि ?

हिजोको गाविसको अधिकारलाई हेर्दा कानुन (स्थानीय स्वायत्त शासन ऐन) मा थुप्रै कुरा भनेको थियो तर, राजपत्रमा सूचना ननिस्किएको कारण कहिल्यै कार्यान्वयन भएन । फगत सिफारिस गर्ने र गएको अनुदानबाट अलिअलि खर्च गर्ने बाहेक अहिलेका गाविसहरूले केही गरेनन् ।

अब सरकार चलाउने कुरा आएकोले एक किसिमको ठूलो ग्याप देखिएको छ र, कतिपयले यो सम्भव हुन्छ ? भनेर प्रश्न गर्नु पनि अस्वाभाविक होइन । तर, म के भन्छु भने स्थानीय तहमा अधिकार दिएर देश बिग्रिएको मैले कहीं देखेको छैन । यही लेभलको अधिकार दिएका अरु मुलुकहरू पनि छन् । त्यसैले हामीले अधिकार दिएको कारण विग्रन्छु भन्ने मलाई लाग्दैन, बरु बढी चुस्त, जवाफदेही, पारदर्शी हुनसक्छ किनकि जनताको नजिक छौं ।

अझ मेरो त भनाइ के छ भने यदि शासन प्रणालीमा सुधार गर्ने हो भने प्रत्यक्ष करमा जाऔं । प्रत्यक्ष कर तिरेर जनतालाई नघर्च्चच्याएसम्म जनताले अनुभूति नै गर्दोरहेनछ । मैले तिरेको करबाट सरकार चलेको छ भनेर नबुझ्ने नेपालीको संख्या ठूलो छ । तपाईंले लगाएको ज्याकेटमा लिइएको भन्सार पुनर्संरचना आयोगको अध्यक्षले खाएको तलबमा जान्छ भन्ने

अनुभूति गर्नुभएको छ ? कम्पै गरिन्छ । मलाई पनि कहिलेकाहीँ हुन्छ, यो त मैले तिरेको कर हो । विकसित करहरू विस्तारै प्रत्यक्ष करमा गएका छन् र, हरेक जनताले म करदाता हुँ, यो मेरो पैसा हो भन्छन् । हामीले विदेशीहरूसँग कुरा गर्दा पनि यो त हाम्रो जनताले तिरेको कर हो भन्छन् । त्यसैले करदाताले प्रश्न नगरेसम्म सरकार पनि जवाफदेही नहुँदोरहेछ ।

मधेसवादी दलहरूले स्थानीय तहलाई प्रदेशअन्तर्गत राख्नुपर्छ भनिरहेका छन् । हुन त यो राज्यको मूल संरचना दुई कि तीन तह भन्ने बहस हो । अहिलेकै अवस्थामा यदि राजनीतिक सहमतिका नाममा स्थानीय तहलाई प्रदेश मातहतमा लगियो भने ?

पहिलो त तपाईंले भनेको जस्तो कस्तो मोडलको संघीयता अपनाउने भन्ने प्रश्न हो यो । हामीले पनि संविधानसभामा भएका सहमति सबै पढ्यौं र, के देखियो भने पहिलो संविधानसभामा नै तीन तहको संघीयता भन्ने कुरा सर्वसम्मत् निर्णय भएको देखिन्छ । पछिल्लो संविधानसभाले त्यसको अपनत्व लिएको देखिन्छ । भलै, संविधान जारी गर्ने बेलामा मधेसवादी दलहरू फरक ढंगले अधि बढे ।

दोस्रो, संघीयता आफैमा साध्य होइन, साधनमात्र हो । साधन के का लागि ? जनतालाई सुविधाका लागि, जनताको सन्तुष्टिका लागि । यसरी नै नेपालमा तीन तहको संघीयता स्वीकारिएको हो । तर, दुई तहको संघीयता भएका मुलुकहरू पनि छैनन् भने होइन ।

तर, मलाई के लाग्छ भने जति धेरै अधिकारलाई जनताको नजिक पुर्‍याउन सक्यो, त्यो त्यति नै प्रभावकारी र पारदर्शी हुन्छ किनकी त्यहाँ जनताले प्रश्न उठाउन सक्छन् । त्यसैले संविधानको यो बन्दोबस्तसँग म सहमत छु । जनताको घर दैलो नजिक अधिकार पुगेको छ । यसलाई हामीले नराम्रो नजरले हेर्नुभएन ।

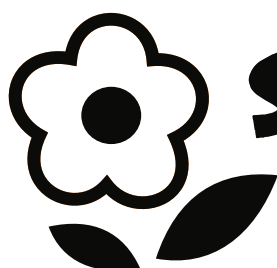
वास्तवमा सामन्तवादका अवशेषहरू मधेसमा अझै बढी देखिन्छ । पहाडतिर हेरियो भने त्यस्तो जमीनदारी देख्न पाइँदैन । त्यो समस्या तोड्न पनि अधिकार तल लैजानुपर्छ र, त्यो मधेसको हितमा छ । यदि हामीले प्रदेशलाई संघको अधीनस्थ गर्ने, स्थानीय तहलाई प्रदेशको अधीनमा राख्ने अनियो भने संघीयताको मूल मर्म नै मर्छ । हाम्रो संविधानले तीन तहको सरकारको सम्बन्ध सहअस्तित्व, सहकार्य र समन्वयको सिद्धान्तका आधारमा रहनुपर्छ भन्ने छ । कुनै एक अर्कोको अधीनस्थ होइन ।

Admission Open

for Grade One & Two

(Limited Seats Only)

Delhi's **1**
No.
Preparatory
School



WHERE YOUNG MINDS GROW

SHEMROCK SIMRIK

Int'l School

(Practical & Conceptualized Learning School)

CONGRATULATIONS !!

To all of our Shemrockites SKG graduates 2073



'We are Shemrockites'

We wish you all the best for your future endeavors. Shemrock Simrik is proud that our Shemrockites have successfully secured their seats in renowned School (includes St.Xavier, St. Mary's, GEMS)

Admissiⁿ Open

For

PLAY GROUP

JKG

NURSERY

SKG

Limited
Seats Only



For Contact: Kirtipur, Nayabazar, Ph. No.: 014330646, 9841353526
Email: simrik@shemrock.com/simrikshemrock@gmail.com
Website: www.shemrock.com

‘भक्तपुरले देशभरिका विद्यार्थीलाई गुणस्तरीय शिक्षा दिंदै छ’

– चैत्यराज शाक्य

(चैत २६, गते शनिबार मध्यपुरमा सम्पन्न नेपाल प्राध्यापक समाजको प्रथम राष्ट्रिय सम्मेलन उद्घाटन समारोहमा व्यक्त मन्तव्य-सम्पादक)

नेपाल प्राध्यापक समाज विभिन्न कलेजहरूमा अध्यापनरत तथा अनुसन्धान कार्यमा संलग्न प्रगतिशील शिक्षकहरूको साझा संगठन हो। यसको स्थापना २०६३ असोज २४ गते भएको थियो। समाज र देशको अग्रगमनको निम्ति शैक्षिक एवम् राजनीतिक क्षेत्रमा योगदान गर्नु नै नेपाल प्राध्यापक समाजको मुख्य उद्देश्य हो। समाजको आमूल परिवर्तनसँगै पेशागत हकहित सुनिश्चित हुने नेपालको अवधारणा हो। हामी ट्रेड युनियनवादीहरूले भैं पेशागत हकहितको कुरामात्र गर्दैनौं तर पेशागत शोषण एवम् विभेदको कडा विरोध गर्न कहिल्यै छोड्दैनौं। तलव, सुविधा, स्थायित्व, पेशाको सुरक्षा आदि कुरा निरपेक्ष हुन्न भन्नेमा नेपाल प्राध्यापक समाज स्पष्ट छ। शिक्षा राज्यको दायित्व हो र राज्य शिक्षाको दायित्वबाट पन्छिइरहेको अवस्थामा स्थानीय निकाय वा गैरनाफामुखी वा न्यूनतम शुल्कमा सञ्चालित संस्थामा कार्यरत प्राध्यापकहरूले जनताको सेवकको रूपमा आफ्नो भूमिका निर्वाह गरिरहनु भएको छ। कति सरकारी उच्च मावि तथा विद्यालयमा समेत काम गर्ने

शिक्षकहरूले पारिश्रमिक नै नलिएर वा थोरै पारिश्रमिक लिएर विद्यालय तथा कलेज बनाउनुभएको छ। यो नेपालकै शैक्षिक विकासको निम्ति एक नमूना योगदान हो। हाम्रो त्यागले बनेका शैक्षिक धरोहरहरू हाम्रा गर्व हुन्, हाम्रा इज्जत हुन्। त्यसैले हामी भन्छौं, जनताको हरेक जिम्मेवारीप्रति इमानदार, देश र जनताप्रति उत्तरदायी, देशभक्तहरूको संगठित शक्ति हो, नेपाल प्राध्यापक समाज।

हामी बुद्धिजीवी हौं, बौद्धिक मजदुर हौं। तर्कसंगत ढंगले सोच्न सक्ने क्षमता भएको, गम्भीर अध्ययनमा संलग्न मान्छेलाई बुद्धिजीवी भनिन्छ। नेपालको हकमा आधा शताब्दीभन्दा अगाडि पण्डित, ज्योतिष र पुरेतरहरू बुद्धिका स्रोत थिए। यद्यपि जेजस्तो भए पनि पण्डितको छोरा पनि पण्डित नै हुने सामन्ती संस्कारको गलत परम्परा हो। पछिल्लो आधा शताब्दीमा आधुनिक शिक्षाका पण्डितहरू जस्तो शिक्षक, डाक्टर, इन्जिनियर, प्राध्यापक, वकिल, सरकारी कर्मचारीहरूलाई बुद्धिजीवीकारूपमा लिने गरेको पाइन्छ। तर कार्ल मार्क्सले भन्नुभएको छ, अहिलेसम्मका विद्वानहरूले समाजको व्याख्या गरे, तर मूल कुरो त समाजलाई बदल्नु हो। त्यसैले हामी समाजको आमूल



परिवर्तनको मूल एजेण्डा बोकेर संगठित भएका छौं।

बीसौं सताब्दीको पूर्वाद्धका एक चर्चित इटालियन मार्क्सवादी विद्वान एन्टोनियो ग्राम्सीले ‘दि इन्टेलेक्चुयल’ शीर्षकको एक निबन्धमा समय र सामाजिक परिवर्तनले समाजमा बुद्धिजीवीहरू जन्माउने लेख्नुभएको छ। उहाँले प्रत्येक नयाँवर्ग र नयाँ परिवेशमा नयाँ बुद्धिजीवी राजनीतिक तथा प्राविधिक अभियन्ताकारूपमा जन्मन्छन्, हुर्कन्छन् भन्नुभएको छ। ग्राम्सीले भन्नुभएँ बुद्धिजीवी सामाजिक परिवेशभन्दा बाहिर हुँदैनन्। उहाँले अझ जोड दिनुभएको छ, ‘वर्गीय समाजमा वर्गीवहीन रहन पनि सक्दैन। वर्गीय पक्षधरता ऊ आफ्नै कारणले वा सामाजिक परिवेशको कारण लिन पुग्छ। ध्रुवीकृत समाजमा राज्यले ठेलेर पक्ष वा विपक्षमा उभिन बाध्य पारिदिन्छ।’ बुद्धिजीवीमाथि ग्राम्सीको चिन्तन वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा उत्तिकै सान्दर्भिक छ। आजको समाज बन्दोवस्तमा

हामीजस्ता बौद्धिक श्रमिकहरूले श्रमिक वर्गकै प्रतिनिधित्व गरिरहेका छौं। श्रमिक वर्गीय हितको निम्ति आफ्नो बौद्धिक अभ्यास गर्नु आजको आवश्यकता पनि हो। जो श्रम गरी खान्छ, जो इमानदार छ, जो इज्जत र प्रतिष्ठालाई आफ्नो अमूल्य धन ठान्छ, उनको हक र हितको पक्षमा बोल्नु, नीति निर्माणमा साथ दिनु नै प्रगतिशील प्राध्यापकहरूको जिम्मेवारी हो।

अर्थशास्त्री पौल वारानक ‘दि कमिटमेन्ट अफ दि इन्टेलेक्चुयल’ शीर्षकको निबन्धमा सचेत बुद्धिजीवीहरूले निर्वाह गर्ने भूमिकाबारे भन्नुहुन्छ, ‘अरु बेला सुषुप्त रहने गरे पनि ऐतिहासिक विकास प्रक्रियामा बुद्धिजीवीहरूले समाजलाई डोच्याउन अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्छन्। राजनीतिक मूल्यको अवमूल्यन, नैतिक न्यायमा ढाँस र सामाजिक तथा सांस्कृतिक असमानता चुलिएका बेला बौद्धिकहरू ज्यानको बाजी थाप्न पनि पछि पर्दैनन्, आत्मकेन्द्रित विकासका लागि होइन, समग्र

समाजको उत्थान र परिवर्तनका लागि।’

आज देश अत्यन्तै कठिन मोडमा उभिएको छ। देशको सार्वभौमिकता एवम् भौगोलिक अखण्डतामाथि दक्षिण छिमेक भारतको निरन्तर आक्रमण भइरहेको छ। भारतबाट भइरहेको निरन्तरको सीमा अतिक्रमण, भारतीय सीमा सुरक्षा बलको निरन्तरको हस्तक्षेप, नेपालको प्राकृतिक स्रोतसाधनमाथि भारतीय हालिमुहाली, नेपाली अर्थतन्त्रमाथि भारतीय पूँजीको एकाधिकार बलमिचाइ, नेपालको आन्तरिक राजनीतिमाथिको अविच्छिन्न हस्तक्षेप आदि हामीजस्ता कोही पनि स्वाभिमानी नेपालीको निम्ति स्वीकार्य छैन। हामी कदाचित भुल्छौं, नेपालले संविधान घोषणा गर्दा हामीले भोग्नु परेको करिब ६ महिनाको भारतीय नाकाबन्दी। गत फागुन २६ गते कञ्चनपुरमा भएको नेपाली युवा गोविन्द गौतमको हत्याले नेपालीको आत्मसम्मानमाथि ठाडै आक्रमण गरेको अनुभव गरिरहेका छौं।

नेपालको शिक्षा व्यवस्थाप्रति हामीलाई अझै कुनै सन्तोष छैन। एउटा दृष्टान्त नै पुग्छ। विश्वविद्यालयहरूको विश्ववरीयताक्रम २०१५ तथा १६ मा उल्लेखित विश्वविद्यालयहरूको नामावलीमा नेपालका कुनैपनि विश्वविद्यालयको नाम छैन। दक्षिण एशियाकै वरीयताक्रम हेर्ने हो भने पनि हाम्रा विश्वविद्यालयहरूको नाम पाँचसयभित्र अटाउन नसकेको अवस्था देखिन्छ। यसबाट हाम्रो उच्चशिक्षाको स्तर अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा अझै पनि तुलनायोग्य हुन नसकेको प्रस्ट पार्छ। नेपाली विद्यार्थी तथा शिक्षकहरूको निम्ति मात्र होइन यो समग्र देशको निम्ति लज्जाको विषय हो।

नेपालीको विडम्बना नै हो, राज्यले नमूना विश्वविद्यालय बनाउँछौं भन्दा पनि बाटो प्रशस्त गरेको छैन। देश र विश्वको आवश्यकता पूरा गर्ने उद्देश्यसाथ खर्च विश्वविद्यालय स्थापनाको पहल भएको कम्तीमा एक दसक नाघ्यो। लामो रस्साकस्सी पछि खर्च विश्वविद्यालयको विधेयक संसदमै पेश भएको छ तर छलफलको निम्ति अगाडि बढाइएको छैन। शासक वर्गले जनताको विश्वविद्यालय स्थापना गर्न आनाकानी गरिरहेको छ। नेपाल प्राध्यापक समाज खर्च विश्वविद्यालय विधेयक अविलम्ब अगाडि बढाउन माग गर्दछ।

ADMISSION OPEN !!!

Bagh Bhairab Boarding High School

proudly announces admission open for

Play Group (PG) to Grade VIII

For more details, please contact;



BAGH BHAIRAB BOARDING HIGH SCHOOL
Panga-dobato, Nayabazar, Kirtipur 17
Tel. 014330141, Mo. 9841292969
Email: baghbhairabbhs@gmail.com

नयाँ वर्ष २०७४ को उपलक्ष्यमा
सम्पूर्ण शुभेच्छुक, सहयोगी एवं सद्गुरु महानुभावहरूमा
हार्दिक मंगलमय शुभकामनाका साथै,

यस जन पोलिक्लिनिक, तगःवपीमा मा थप नयाँ सेवा सुविधा सम्बन्धी जानकारी,

- ❖ वरिष्ठ वालरोग विशेषज्ञ डा.रोजेन सुन्दर श्रेष्ठ, हरेक आईतवार र बुधवार वेलुका ५-७ बजे सम्म
- ❖ थाईराइड, स्तन, अण्डकोष, नशा र गाँठागुठीकोको भिडियो एक्स-रे (रेडियोलोष्टि डा.रोसु थापा)
- ❖ बाङ्गोतिङ्को दाँत मिलाउने (Orthodontics and Dentofacial Orthopedics) (डा.सुरेन्द्र महर्जन)

जन पोलिक्लिनिकबाट उपलब्ध भइरहेका विशेषज्ञ तथा स्वास्थ्य सेवाहरूको तालिका
फिजिसियन डा. गौतम राई: सोमबार, बुधवार-शुक्रबार विहान ११:३० - १२:३० बजे
हाड जोर्नी विशेषज्ञ डा. सुमनराजा श्रेष्ठ: सोमबार विहान ७:०० - ८:०० बजे
हाड जोर्नी विशेषज्ञ डा. सुमनराजा श्रेष्ठ: शनिबार विहान ८:०० - ९:३० बजे
हाड जोर्नी विशेषज्ञ डा. सैलेन्द्र श्रेष्ठ: बुधवार विहान ८:३० - ९:३० बजे
मुटु रोग विशेषज्ञ डा. सुबोध कसाकार: शुक्रबार दिउँसो ३:३० - ६ बजे
रेडियोलोजि विशेषज्ञ डा. रोस्सु थापा: आइतबार, बुधवार विहान ७ - ८ बजे
चर्मरोग विशेषज्ञ डा. हरिनारायण गुप्ता: सोमबार, बुधवार, शुक्रबार विहान ७ - ७:३० बजे
अंकलोजिष्ट डा. तारा मानन्धर: आइतबार विहान १० - ११:०० बजे
बाल रोग विशेषज्ञ डा. रोजेन सुन्दर श्रेष्ठ: आइतबार र बुधवार साँझ ५ - ७ बजे
नाक कान घाँटी डा. लक्ष्मण श्रेष्ठ: शनिबार विहान ७:३० - ९ बजे
फिजिसियन डा. स्वरूप श्रेष्ठ: सोमबार, मंगलबार, बिहबार साँझ ५ - ६:३० बजे
फिजिसियन डा. स्वरूप श्रेष्ठ: शनिबार विहान १० - ११ बजे
जनरल फिजिसियन डा. पार्मर चन्द्र सेन: आइतबार-शुक्रबार विहान ८:०० - १०:०० बजे
दन्त चिकित्सक डा. ईश्वरलाल महर्जन: आइतबार-शुक्रबार विहान ७:३० - ११ बजे
दन्त चिकित्सक डा. नविना महर्जन: आइतबार, बुधवार, बिहीबार साँझ ५ - ७ बजे
फिजियोथेरापी डा. सजित खड्का, आकृति खड्का: आइतबार-शुक्रबार विहान ९ - ११ बजे
दन्त चिकित्सक डा. सुरेन्द्र महर्जन: सोमबार, शुक्रबार साँझ ५ - ७ बजे
दन्त चिकित्सक डा. सुरेन्द्र महर्जन: सोमबार, शुक्रबार बिहान ७:३० - ९ बजे

साथै प्याथोलोजी ल्याब (Pathology Lab), ECG, Echo, भिडियो एक्सरे (Ultra Sound), एक्सरे (X-Ray), फिजियोथेरापी (Physiotherapy) नेबुलाईजर, ड्रेसिङ्ग, परिवार नियोजन सम्बन्धी परामर्श, बालबालिकाका लागि खोप, फार्मसी सेवाहरू समेत सुपथ मूल्यमा उपलब्ध छन्। विस्तृत जानकारीका लागि हरेक दिन विहान ७ देखि बेलुका ७ बजेसम्म सम्पर्क फोन नं. ८३३२८३० kchcentre@hotmail.com

राराहिलमा तहगत उत्कृष्ट पुरस्कार वितरण

कीर्तिपुर । राराहित मेमोरियल स्कूलले तहगत उत्कृष्ट हुन सफल कक्षागत तीन जनालाई छात्रवृत्ति पुरस्कार चैत्र २६ गते एक कार्यक्रम गरी वितरण गरेको छ ।

कार्यक्रमको उद्घाटन प्रा.डा. शिवशरण महर्जनले ब्यानर खोलेर गर्नु भएको थियो । त्यसक्रममा वहाँले राराहिलले गुणस्तरीय र व्यवहारपयोगी शिक्षा दिन सक्नु समाजको लागि राम्रो पक्ष भएको बताउनुभयो ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष एवं कार्यक्रमका सभापति तुल्सीदास महर्जनले सबैलाई स्वागत गर्दै विद्यालयको स्थितिबारे बोल्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा तहगत प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने



विद्यार्थीहरूलाई प्रमुख अतिथि डा. महर्जन, समितिका अध्यक्ष तुल्सीदास महर्जन र प्रिन्सिपल जगतबहादुर महर्जनले पुरस्कार प्रदान गर्नुभएको थियो । त्यसैगरी अतिरिक्त क्रियाकलापअनुसार

संचालित खेलकुद प्रतियोगितामा विजयी खेलाडीहरूलाई पनि पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो । कार्यक्रममा सांस्कृतिक कार्यक्रम पनि प्रस्तुत गरिएको थियो ।

नेमकिपाद्वारा.....

केन्द्रीय सदस्य सनकमान महर्जनले संविधान संशोधन विधेयक फिर्ता लिन नेपाल मजदुर किसान पार्टीले सडक र संसदमा आवाज उठाउँदै आइरहेको बताउनुभयो ।

नेमकिपाका केन्द्रीय सदस्य एवं काठमाडौं जिल्लाका अध्यक्ष नारायण महर्जनले सभापतित्वको आसनबाट बोल्दै देश र जनताको पक्षमा स्थानीय तहको निर्वाचनमा इमानदार भएर लाग्नुपर्ने बताउनुभयो । उहाँले स्थानीय समितिहरू क्रियाशील हुनुपर्ने सन्देश दिनुभयो ।

कार्यक्रममा जिल्ला सदस्य एवं चन्द्रागिरी नगर समितिका अध्यक्ष गुणदास महर्जन,

तारकेश्वर नगर समितिका अध्यक्ष श्यामकुमार महर्जनले पनि स्थानीय तहको निर्वाचनमा वर्गीय संघर्षको रूपमा अगाडि बढाउनुपर्ने बताउनुभयो ।

संविधान संशोधन.....

औल्याउनुभयो ।

संसदमा कानूनमन्त्री अजय शंकर नायकले सरकारको तर्फबाट संविधानको दोस्रो संशोधन विधेयक फिर्ता लिन प्रस्ताव पेश गरी सो प्रस्ताव पारित भएको हुँदा सरकारले संसद सचिवालयमा अर्को संशोधन प्रस्ताव दर्ता गर्‍यो ।

नयाँ प्रस्तावमा राष्ट्रिय सभा सदस्यको निर्वाचक मण्डलका स्थानीय तहका प्रमुख र उपप्रमुखको मताधिकार हटाइएको

छ । यो विधेयक पाँच दिनपछि परिपक्व हुने हुँदा संसदको अर्को बैठक २०७४ बैशाख ७ गते दिउँसो १ बजे बस्दैछ ।

नवौं सहिद.....

हात पार्नेछ ।

सेमिफाइनल यात्रा पुरा गरेका २ टिम सुरज र दिनेश, राजमान र चन्दनको जोडी तृतीय स्थान हासिल गरेका छन् जसले नगद रु. ३ हजार र ट्रफी प्राप्त गर्ने छन् ।

आयोजकले दिएको जानकारी अनुसार प्रमुख अतिथि नेमकिपाका केन्द्रीय सदस्य एवं व्यवस्थापिका संसद सदस्य प्रेम सुवालले पुरस्कार वितरण गर्ने भएको छ ।

खानेबित्तिकै पेट दुख्ने १० कारण र रोकथामका १० उपाय

पेट दुख्ने समस्या नभएका मानिस सायदै होलान् । गम्भीर रूपमा होस् या सामान्य प्रकारको नै किन नहोस् पेट दुख्ने समस्या सबै मानिसले भोगेका हुन्छन् । त्यसैले पेट दुख्नुलाई धेरैले सामान्य रूपमै लिने गरेको पाइन्छ । तर, कहिलेकाहीँ पेट दुख्ने समस्याबारे हेल्चेक्याई गर्दा पेटमा अल्सर वा क्यान्सर भएर पेटभित्रका कुनै अंग शल्यक्रिया गरेर फ्याल्नुपर्ने पनि हुन सक्छ ।

पेटको दुखाइ जटिल रोगको संकेत पनि हुन सक्छ भन्ने कुरा बुझ्न जरुरी छ । पेट दुख्नुका धेरै कारण हुन्छन् । कसैकसैमा पेटकै रोगका कारण पेट दुख्ने हुन सक्छ भने केहीमा खानपिनमा हुने गडबडीका कारण पेट दुख्छ । खानपानमा गडबडी हुँदा पेट दुख्ने, पेट फुल्ने, डकार आउने, वान्ता हुने, खाना खानेबित्तिकै दिसा लाग्ने जस्ता समस्या देखा पर्छन् । यहाँ खाना खानेबित्तिकै पेट दुख्नुका कारण र त्यसका रोकथामका उपायबारे चर्चा गरिएको छ ।

रोगका कारण हुने पेट दुखाइ

१. लिभर सिरोसिस

लिभर बिग्रिएको अवस्थालाई लिभर सिरोसिस भनिन्छ । कसैकसैको रक्सी सेवनले गर्दा पहिले नै लिभर बिग्रिएको हुन सक्छ । लिभर सिरोसिसका कारण पेट पहिलेदेखि नै ढाडिएको हुन्छ, जसले गर्दा थोरै खाना खाँदा पनि पेट दुख्न सुरु हुन्छ ।

२. क्रोन्स डिजिज

क्रोन्स डिजिज भनेको मुखदेखि सानो आन्द्रा, ठूलो आन्द्रा हुँदै मलद्वारसम्मै सानो-सानो घाउ आउने समस्या हो । यस्तो समस्या भएकाहरूलाई खाएको खानेकुराले घाउमा ठोक्किने भएकाले खाना खाँदा पेट दुख्न सक्छ ।

डा. विधाननिधि पौडेल, कलेजो तथा पेटरोग विशेषज्ञ, चिरायु अस्पताल

३. माइरल इन्फेक्सन

पेटमा ब्याक्टेरियल भाइरल इन्फेक्सन छ भने पेट पहिले फुलेको हुन्छ । यो इन्फेक्सन भएको अवस्थामा पनि थोरै खाना खाँदा पेट दुख्न थालिहाल्छ ।

४. अल्सर

अल्सर भएर खाना जाने नली (पाइलोरिक रिङ) साँघुरिएको भएमा पनि खाना खाँदा पेट दुख्ने गर्छ । यसले गर्दा पेट ढाडिँदै आउँछ र पेट नराम्रोसँग दुख्छ ।

५. पेटको शल्यक्रिया

क्यान्सर र अल्सर भएर पेटको आन्द्राको शल्यक्रिया गरिएको वा कुनै अंग काटिएको भएमा पेटको भाग साँघुरो भएको हुन्छ । यस्ता विरामीको पेटमा थोरै खानेकुरा पर्दा पनि दुस्स भएर फुल्छ र दुखाइ बढ्छ ।

६. कब्जियत

पेट दुख्नुको कारण कब्जियत पनि हो । अधिकांश मानिसलाई कब्जियतका कारण पेट दुखिरहेको हुन्छ । जति खाना खाए पनि दुईदेखि तीन तीन दिनसम्म दिसा हुँदैन । यसलाई 'इरिटेबल बल सिन्ड्रोम' भनिन्छ । पर्याप्त मात्रामा ग्यास पास नभएका कारण पेट ढाँडिरहन्छ र दुखिरहन्छ ।

खानाको गडबडीले हुने पेट दुखाइ

७. कार्बोनेटेड खानाको अत्यधिक प्रयोग

कार्बोनेटेड खानेकुरा (जस्तै: भुटेको, तारेको, पोलेको मासुको परिकार आदि) धेरै खाएमा पेट दुख्ने समस्या आउँछ ।

८. ग्यासयुक्त पेय पदार्थ

ग्यासयुक्त पेय पदार्थ (कोक, फेन्टा, पेप्सी आदि) पिउँदा पेटमा 'ग्यास फर्मेसन' हुन्छ र पेट

दुख्न थाल्छ । यस्तै बन्दा, काउली, प्याज, लसुन, केराउ, आदि ग्यास फर्मेसन गर्ने खानेकुरा खाँदा पनि कसैकसैलाई पेट दुख्न सक्छ ।

९. खानाको तरिका

खाना खाँदा आरामले बिस्तारै खानुपर्छ । छिटो-छिटो वा हतारमा खाँदा पनि पेट दुख्ने समस्या आउँछ । छिटोछिटो खाना खाँदा खानासँगै हावा पनि पेटभित्र जान्छ । जसले पेटमा ग्यास भरिन्छ र पेट ढाडिएजस्तो भएर दुख्ने गर्छ ।

१०. प्रदूषित खाना

प्रदूषित खानेकुरा खाँदा पनि पेट दुख्ने हुन्छ । यस्तै धेरै दिनको बासी खानेकुरा, बजारमा धुलो-फोहोर ठाउँमा राखिएका खानेकुरा र राम्रोसँग नपाकेको खानेकुरा खानासाथ पनि पेट दुख्ने हुन सक्छ ।

पेट दुख्नुबाट बच्ने उपाय

१. खाना समय लगाएर बिस्तारै चपाएर खाने ।

२. चना, केराउजस्ता गेडागुडी खाँदा एक दिन भिजाएर राख्ने र अर्को दिन सफा गरेर राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने ।

३. नियमित व्यायम गर्ने ।

४. बढी चिल्लो, पिरो, अमिलो खाने कुरालाई कम गर्ने ।

५. सधैंको, पोलेको, तारेको मासुका परिकार सकेसम्म नखाने ।

६. धूमपान र मध्यपानको प्रयोग नगर्ने ।

७. पेट दुखेको निको पार्न अनुमानका भरमा औषधिको प्रयोग नगर्ने ।

८. प्रसस्त शुद्ध पानी पिउने ।

९. जङ्ग फुडको प्रयोग नगर्ने । सकभर घरमै पकाएको ताजा खानेकुरा खाने बानी बसाल्ने ।

१०. पेट सम्बन्धी समस्या भएमा चिकित्सकको परामर्श लिने ।

प्रस्तुति: पारसविक्रम शाही

- स्वास्थ्य खबरपत्रिका

कीर्तिपुरमा दन्त शिविर सम्पन्न

कीर्तिपुर । कीर्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाले आफ्नो सामाजिक दायित्व वहन गर्ने सिलसिलामा विगत वर्षहरू भैं स्वास्थ्य सेवा सञ्चालन गर्ने क्रममा यस वर्ष कीर्तिपुर अस्पताल (फेक्ट नेपाल) सँगको सहकार्यमा चैत्र २६ गते शनिबार कीर्तिपुर माविमा दन्त शिविर संचालन गरेको छ ।

विहान ९ बजेदेखि

दिउँसो २

बजे सम्म

सञ्चालित सो

शिविरमा १०३

जना सदस्यहरूले

स्वास्थ्य सेवा

लिईएको छ ।

आयोजकले

जनाएको छ । सो

शिविरमा

निःशुल्क औषधी समेत वितरण

गरिएको थियो ।



LABORATORY BOARDING HIGH SCHOOL

Kirtipur, Kathmandu

A Full fledged English Medium School, a Pioneer in the field of modern education announces **New Admission** from **Play Group to Grade VIII** on merit basis for the academic session 2074.

Note:

1. Entrance Examination:

Chaitra 19th & 26th of Chaitra (Saturdays)

2. New Admission forms are available on all working days from school reception in between 10:00 am to 4:00 pm

Please Contact: 4330790/4331790

Email: ourlabschool@yahoo.com



Mt. Marigold School
Announces

New Admission for the Academic Session 2074 B.S



Mt. Marigold School

Kirtipur-9, Townplanning

Ph.no. 4336544, 9803892419

E-mail: mtmarigolds@gmail.com